

Peters Oertle

stilles

Lieber Peter

Ich saufe, rauche, kiffe, kokse und das alles meistens im Übermass. Schlimm daran ist, dass ich es seit einiger Zeit

a) nicht mehr geniessen kann
b) mit dem Kater danach sich auch noch das schlechte Gewissen einstellt (weil ich mich selber zerstöre) und ich mich damit noch elender fühle und
c) ich merke, dass die Lust am Sex, auch bei der geilsten Frau, immer mal wieder plötzlich dahin ist und ich keinen hoch kriege...

Wie komme ich am schnellsten aus diesem Teufelskreis raus? Was daran ist noch gesund? Oder wie abhängig/krank siehst du mich?

Roland H. aus F. (39)

Lieber Roland

Ich danke dir für dein Vertrauen, das du mir entgegen bringst. Zu deiner Frage: Wie komme ich am schnellsten aus diesem Teufelskreis heraus? Indem du ganz einsteigst. Etwas weg haben wollen ist der sicherste Weg, es zu bekommen! Ein schlechtes Gewissen heisst übersetzt, dass du nicht zu dem stehst, was du tust!

Lerne also als erstes, voll und ganz zu dem zu stehen, was du tust. (Am besten mit einer täglichen Bilanz. Das heisst: genauste Buchführung über das, was du säufst, rauchst, kiffst und kokst.) Mit anderen Worten: Gehe ganz hinein und achte dich exakt auf deine Gefühle, die du nicht haben willst. Oder umgekehrt: Welcher Zustand dich so aufstellt, dass du ihn immer wieder herbeisehnst. Abhängig wirst du vom gefühlsmässigen Erlebnis, dem veränderten Bewusstseinszustand, den du mit dem Konsum von psychoaktiven Substanzen erreichst und den du immer wieder herzustellen versuchst. (Das kann ein lustvolles, ekstatisches Gefühl sein...) In einem viel späteren Stadium, wenn du nur noch am «hineinlassen» bist, ist es meistens die Flucht vor den Unlustgefühlen, die bereits zu den Entzugerscheinungen gehören!

Jeder Marathonlauf beginnt mit dem ersten Schritt. Du weisst nun, wie du ihn tun kannst. Niemand auf der Welt wird ihn für dich tun können.

Zu deiner zweiten Frage, was an deinem Verhalten noch gesund ist: Die Vorstellung von «Gesund-Sein» brauchst du, um über deine «Krankheit» reflektieren zu können, sie als einen «kranken» Teil von dir zu erkennen. Das hast du mit deiner Frage getan; deine Frage an mich hat ein gesunder Teil von dir gestellt.

Zum Schluss möchte ich dir noch etwas zum letzten Punkt sagen: Zu einer gesunden Potenz gehört meiner Meinung nach immer auch eine gesunde Portion Impotenz – genau so, wie auf jeden Tag früher oder später die Nacht folgt. Was ich oben gesagt habe, gilt auch hier: Akzeptiere die Momente deiner Impotenz, gebe dich ihnen hin und geniesse sie. Vielleicht wirst du schon bald erleben, wie deine wahre Potenz sich dankbar in dir regen und diese Abwechslung dein Sexualleben bereichern wird.

Ich wünsche dir weiterhin viel Mut, das zu tun, was DU willst...

Peter Oertle



Foto: Marco Zanoni